

Mozzarellataaler mit Tomatenciabatta,

dazu Salat mit Zitronendressing und Sonnenblumenkernen



HELLO SONNENBLUMENKERNE

Kannte man sie zunächst nur als Zierpflanze, wurde die Sonnenblume im 17. Jahrhundert kulinarisch modern und wurde geröstet und gemahlen sogar als Kaffee getrunken.



Ciabatta



Mozzarella



Tomate



Kichererbsenmehl



Zitrone



Hartkäse



Salatherz



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Sonnenblumenkerne



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Neuentdeckung

Sommerlich leicht und doch ein richtiges Schlemmergericht! Den Mozzarella verfeinerst Du heute durch eine herzhafte Kruste aus Kichererbsenmehl. Die Kruste sorgt dafür, dass der Mozzarella außen knusprig und innen cremig geschmolzen ist. Wo Mozzarella ist, können Tomaten nicht weit sein. Mit Knoblauch und Käse überbacken sind sie die perfekte Beilage zum frischen Salat, der durch die Sonnenblumenkerne leicht nussig schmeckt. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **3 tiefe Teller**, **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Stabmixer**.



1 PANADE HERSTELLEN

Ciabatta aufschneiden und die untere Hälfte mit einer groben Gemüsereibe reiben. **Kichererbsenmehl** gleichmäßig auf zwei tiefe Teller verteilen. Einen Teil des **Kichererbsenmehls** mit 2 – 3 EL [4 – 6 EL] **Wasser** anrühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. **Kichererbsenmasse** kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



4 DRESSING MIXEN

Zitronenschale fein reiben. **Zitrone** halbieren und auspressen. $\frac{3}{4}$ der **Sonnenblumenkerne**, **Zitronenabrieb**, **Zitronensaft**, restlichen **Knoblauch**, **Senf**, **Mayonnaise**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 2 – 3 EL [2 – 6 EL] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer**, 1 TL [2 TL] **Honig** (oder **Zucker**) in eine hohes Rührgefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** mixen. **Dressing** mit den **Salatzutaten** vermischen.



2 CIABATTA ZUBEREITEN

1 [2] **Tomate** in sehr dünne Scheiben schneiden. **Hartkäse** fein reiben. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** in einer kleinen Schüssel vermischen. Obere **Ciabattahälfte** halbieren und **Knoblauchöl** gleichmäßig darauf verteilen. $\frac{1}{2}$ des geriebenen **Hartkäses** darauf verteilen, mit **Tomatenscheiben** belegen und abschließend mit dem restlichen **Hartkäse** bestreuen. **Ciabatta** für ca. 15 Min. im Backofen überbacken.



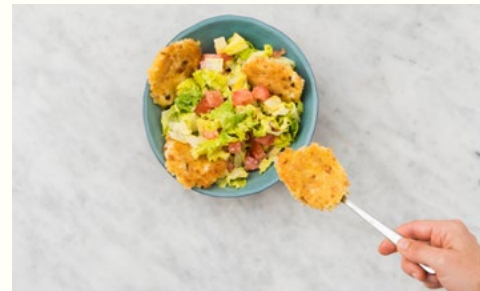
5 MOZZARELLATALER BRATEN

Mozzarella in 8 [16] Scheiben schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Mozzarellascheiben** zuerst in **Kichererbsenmehl**, danach in der flüssigen **Kichererbsenmasse** wenden und zuletzt mit **Ciabattabröseln** panieren. In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei hoher Stufe erhitzen und **Mozzarellataler** je Seite für 1 – 2 Min. goldbraun anbraten.



3 SALAT VORBEREITEN

Restliche **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. **Salat** der Länge nach halbieren und in 3 cm große Stücke schneiden. **Tomatenwürfel** und **Salatstücke** in einer großen Schüssel vermischen. In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Anschließend **Sonnenblumenkerne** in eine kleine Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Salat auf tiefe Teller verteilen, **Mozzarellataler** und restliche geröstete **Sonnenblumenkerne** darauf verteilen. Zusammen mit **Tomatenciabatta** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ciabatta 1)	1	2
Kichererbsenmehl 15)	50 g	100 g
Tomate BE	3	6
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Salatherz	2	4
Sonnenblumenkerne 15)	40 g	80 g
Zitrone ES	1	2
mittelscharfer Senf 1) 10)	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Mozzarella 7)	125 g	250 g

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*, Honig* (oder Zucker*)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	4143 kJ/989 kcal
Fett	9 g	57 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	12 g	75 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!